



わがや

バックナンバー
QRコード



発行：柏市在宅医療・介護多職種連携協議会 啓発・広報部会 編集：柏市保健福祉部地域医療推進課 制作：白玉社 9月・3月年2回発行

“コロナ”でも負けない!

柏の在宅医療

新型コロナウイルス感染症流行のため、誰かに会ったり、交流する機会も減りがち。そのような中でも、柏の在宅医療に関わる医療・介護職は、以前から実施してきた感染予防をなお一層心掛け、必要とされる患者さんのもとへ駆けつけています。今号は“コロナ”の中で頑張る、柏の在宅医療の現場から様子や声をお届けします。

在宅医療最前線！感染予防しながら頑張っています!!

フェイスシールド
+マスクで
しっかり対策
しています



写真提供：柏歯科医師会 高野正博さん

歯科医師

飛沫感染対策しながら歯の治療

様々な感染症に対応するため、以前から感染予防に努めてきました。さらに飛沫感染に対応するため、フェイスシールドやゴーグルを使用し、お互いの健康を守ります。

柏歯科医師会 寺田英史さん



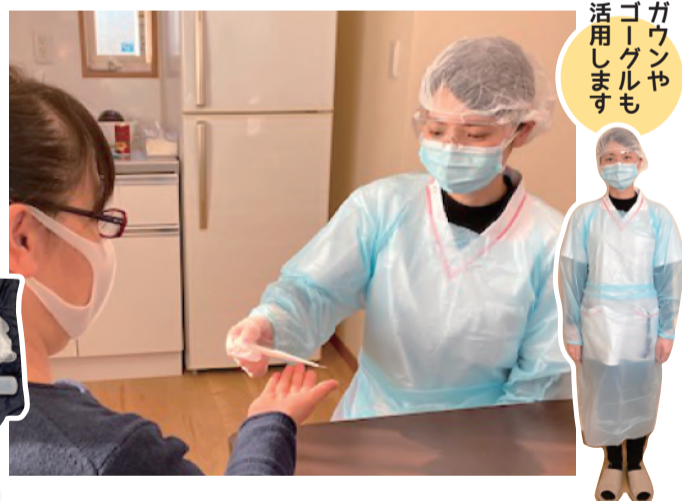
薬剤師

お薬を扱う時も感染予防

免疫を下げのお薬を服用中のかたへの訪問は、特に気を付けて感染予防を徹底中。訪問先で手洗い⇒手指消毒⇒手袋を装着してお薬カレンダーに薬をセットしています。

柏市薬剤師会 小口圭介さん

感染防護
グッズ



ガウンや
ゴーグルも
活用します

訪問看護

発熱患者さんの元にも訪問中

訪問時は、利用者さんに換気やマスク着用をお願いしています。発熱のあるかたには、私たちがガウンやゴーグル等の感染防護グッズを活用してケアをしています。柏市訪問看護ステーション連絡会 元村めぐみさん



出入りの際の検温も
欠かせません



介護サービス

いつでも安全な施設に!

従業員の出勤前の検温、1ケア1手洗い、定期的な換気、マスク着用、咳エチケットに加えて、施設に出入りする業者等も含め感染予防策を実施しています。

柏市介護サービス事業者協議会 佐藤 誠さん

在宅医療を
受けている方へ

ご自身や同居のご家族に、発熱などの体調不良がある時は、事前にサービススタッフへ連絡・相談しましょう。

在宅医療を学ぶ 出前講座 オンライン始めました

柏市では在宅医療のことをもっと知ってもらうため、地域の集まりなどに伺って出前講座をおこなっています。「在宅医療ってなに?」「どうやって受けられるの?」など、みなさんが気になることとお話します。

「オンライン対応可!」まずはご相談下さい。※インターネット環境のある会場のみ

【お申込み】柏市保健福祉部 地域医療推進課 04-7197-1510

柏市公式ホームページの「在宅医療出前講座」をご確認ください。右のQRコードからもホームページにアクセスできます。



お申込みされる時のお願いごと

- 3密を避けよう!
- 手洗いうがいをしよう!
- マスクを着用しよう!
- 参加者の名簿を作成しておこう! ...など



医療・介護の専門職
からのメッセージ

みんなで“コロナ”を乗り越えよう！

在宅医療を利用している人に限らず、外出を控えて家で過ごすことが増えていませんか？家にも、感染予防はもちろん、元気に過ごせる工夫ができるといいですね。みんなでこの状況を乗り越えるためのポイントを医療・介護職に聞いてみよう！

医師

体調不良が続いたら受診を！



過度な受診控えは健康上のリスクを高める可能性が潜んでいます。各医療機関も、院内感染予防対策ガイドライン等に基づき取り組んでいますので、特に持病をお持ちの方などはかかりつけ医に相談しながら健康や持病を管理していきましょう。

ワンポイント
アドバイス

受診の前に、検温&電話

受診の前にまず検温をするようにしましょう。発熱や咳などが認められる場合は、必ずかかりつけの医療機関に電話で相談してください。帰宅したら手洗いうがいなどの感染予防対策をしっかりしましょう。



柏市医師会
織田 暁寿さん

ケア
マネジャー

「連携の要」として万全を期します！



ケアマネジャーはサービス提供の調整役を担う「連携の要」。訪問や担当者会議での状態把握、情報共有に工夫を凝らす中、これまでと変わらない医療・介護サービスを安心して受けられるよう、万全を期してまいります。

ワンポイント
アドバイス

事前の連絡でお互いに安心

訪問だけでなく、電話、手紙、メールなどの柔軟な対応で、必要なケアマネジメント業務を行っています。少しでも感染の不安を減らせるように、私たちと一緒に考えていきましょう。



柏市介護支援専門員
協議会
櫻庭陽平さん

栄養士

毎日のお食事で免疫力アップ！



気軽に外出をしたり、家族や友人との楽しい会食の機会も減っていると思いますが、普段のお食事はきちんと摂れていますか？

腸内環境を良好に保つことで免疫力低下を防ぎ、この時期辛い花粉症の症状軽減にも繋がります。

ワンポイント
アドバイス

腸内環境を整えて丈夫な身体！

ヨーグルトや納豆、味噌、キムチなどの発酵食品は乳酸菌、納豆菌、麹菌等の善玉菌です。善玉菌のエサは食物繊維です。果物や野菜、海藻、キノコと一緒に摂りましょう。腸内環境が整えられ、免疫力がアップしますよ！



認定栄養ケア・ステーション
柏市連絡協議会
土橋 愛美さん

地域包括
支援センター

困りごととは1人で抱えないで



通いの場がお休みになったり、外出を控えることで、ひとりで無理して頑張りすぎていませんか？感染予防対策をしてご自宅に訪問もしています。『あなたと地域と制度をつなぐお手伝い』は、私たちにお任せください！

地域包括支援センターをより詳しく知りたい方は柏市公式ホームページへ

ワンポイント
アドバイス

身近にいるよ！相談できる3専門職

主任介護支援専門員、保健師（または経験のある看護師）、社会福祉士の資格を持った専門職が、介護や福祉に関する様々な相談に対応しています。平日働いているかたも相談しやすいように、土曜日にも窓口を開けています。



地域包括支援センター
岡田 英明さん

リハビリ

家でもできる介護予防



柏市在宅リハビリ
テーション連絡会
嘉門 邦岳さん

外出機会が少ないと運動不足になり、心疾患や脳梗塞などの病気が心配になります。柏市の介護予防体操「かしわロコトレ」を活用し、運動不足を解消しましょう。

右のQRコードから柏市公式ホームページ『ロコモ予防体操 かしわロコトレ！』のページにアクセスできます。



やって
みよう！

かしわロコトレ！ 健康な体づくりのために毎日簡単な体操をしましょう！

スクワット

1 右手は頭の上に左手は背中に回します。脚は開いたまま、つま先をやや外に向けます。



2 1~4の
カウントで腰
を落とします。



手を逆にして
8回繰り返
します。

注意

- 体調が悪い時は無理をしないでください。
- 腰痛等の関節痛がある場合は、運動を控えましょう。
- 息は止めないで、呼吸をしながら行いましょう。
- 水分補給をしましょう。

8回行います

information

? わがや質問箱!



Q 離れて暮らす親のことが心配。親のことを相談するにはどうしたら良い？

A まずは、ご両親がお住まいの地域を担当している地域包括支援センター、もしくは自治体にご相談下さい。

「わがや質問箱」では、みなさんからの在宅医療・介護についての質問をお受けしています。応募方法は右記をご覧ください。

わがやクイズ!

「在宅医療最前線！OOOOしながら頑張っています!!」

ヒント 表紙に太字で載っているよ。

正解者の中から抽選で10名様に図書カード500円分をプレゼントします。右記の応募方法の必要事項をご記入のうえ、お送りください。

* 当選者の発表は商品の発送をもって、かえさせていただきます。

クイズ・質問箱の応募方法

①~⑦の必要事項をご記入のうえ郵送、Eメールのいずれかでご応募ください。

①氏名 ②住所 ③年齢 ④クイズの答え ⑤質問箱への質問 ⑥「わがや」の感想 ⑦「わがや」をどこで知りましたか？ (例：ポストに入っていたチラシ等)

【締切】令和3年4月30日(金) 必着

*クイズの回答、質問箱への質問のみの応募も可能です。
*個別相談は、柏地域医療連携センター (04-7197-1510) まで。

【応募先】 柏市保健福祉部 地域医療推進課
〒277-0845 柏市豊四季台1-1-118
E-mail: wagaya@city.kashiwa.chiba.jp